

## **Вред энергетических напитков**

- В результате употребления энергетических напитков повышается артериальное давление и уровень сахара в крови.
- Энергетический напиток вытягивает энергию из внутренних резервов человеческого организма.
- После окончания действия энергетического напитка наступает усталость, раздражительность, бессонница и депрессия.
- Кофеин истощает нервную систему, и, кроме того, вызывает привыкание.
- Витамин В вызывает дрожь в руках и ногах, а также учащённое сердцебиение.
- Практически все энергетические напитки высококалорийны.
- При передозировке энергетическими напитками возникают побочные эффекты – нервозность, психомоторное возбуждение и депрессивное состояние.



## **Вред энергетических напитков на организм человека выражается в возникновении и развитии самых различных недугов:**

- Нарушении функционирования центральной нервной системы;
- Развитии заболеваний желудочно-кишечного тракта, в том числе и онкологии;
- Развитии тромбозов;
- Возникновении сахарного диабета;
- Проявлении психических расстройств;
- Снижении продуктивности в работе сердечно-сосудистой системы;
- Развитии эпилептической болезни, а также анафилаксии;
- Потере способности сосредоточения и концентрации внимания;
- Упадке сил и сниженном уровне трудоспособности;
- Снижении интереса к окружающему миру;
- Если речь идёт о неокрепшем подростковом организме, то нередки случаи **летального исхода**;
- Человек начинает всё сильнее ощущать симптомы привыкания.



Помните, что, употребляя энергетические напитки, человек обманывает собственный организм. Они действительно бодрят, однако это искусственная бодрость, бодрость взаймы!



## **Действительно энергетический напиток**

- **две чайные ложки меда,**
- **пару выжатых кусочков лимона,**
- **стакан теплой воды**



**и перед вами настоящая  
сокровищница**

**витаминов и питательных веществ!**